

<b>ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS</b>
------------------------------------

**QUÈ ÉS L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS?**

Tots necessitem una quantitat determinada d'energia per realitzar qualsevol activitat, des de fer esport o conduir ... fins caminar o llegir un llibre. Aquesta activitat és normal, i a més és necessària. El problema comença quan aquesta quantitat d'energia es dispara i es passa d'estar activat a estar sobreactivat. I això ens passa quan anticipem un perill, ja sigui real o imaginat. Per exemple: "suspendré l'examen", "Segur que em quedo en blanc", "No tinc temps per aprendre" ... L'ansietat davant els exàmens consisteix en una sèrie de reaccions emocionals negatives que alguns alumnes senten davant els exàmens. Es dona a nivells molt elevats quan pot interferir seriosament en la vida de la persona. Aquesta ansietat pot ser "anticipatòria" si el sentiment de malestar es produeix a l'hora d'estudiar o en pensar què passarà a l'examen, o "situacional" si aquesta esdevé durant el mateix examen.

**PER QUÈ ES PRODUEIX L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS?**

Manca de preparació per a l'examen. En aquests casos, errors en la distribució del temps, mals hàbits d'estudi o un "fartanera" d'estudi la nit anterior pot incrementar considerablement l'ansietat. Si la preparació de l'examen ha estat la correcta, l'ansietat durant la realització d'un examen pot ser deguda a pensaments negatius o preocupacions. Així, pot ser que estiguis pensant:

- En exàmens anteriors (per exemple: una experiència anterior de bloqueig, haver estat incapaç de recordar respostes sabudes).
- En com altres companys estan fent l'examen.
- En les conseqüències negatives que preveus de fer un mal examen.

**COM AFECTA L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS?**

L'ansietat es pot posar de manifest abans, durant i / o després de l'examen en tres àrees:

- **A nivell físic:** es poden donar alteracions en el son, mal de panxa, al cap, sensació de paralització o hiperactivació, nàusees, opressió al pit, etc.
- **A nivell de comportament:** l'estudiant pot realitzar conductes inadequades. Abans de l'examen al veure's incapaç de centrar-se a causa del malestar que experimenta, l'estudiant pot passar-se hores senceres veient TV, amb l'ordinador, dormint o simplement deixant passar el temps davant dels llibres. El final d'aquestes situacions pot ser l'evitació i / o la fuga d'aquesta vivència que li produeix tant malestar, arribant en ocasions a no presentar-se.

- **A nivell psicològic**, tot el que passa pel seu cap abans de l'examen és de caràcter negatiu. D'una banda, l'estudiant s'infravalora ("sóc incapaç de estudiar-m'ho tot", "sóc pitjor que els altres ", "no valc per estudiar") i / o preveu que suspensarà i imagina unes conseqüències molt negatives del fet de suspendre ("què diran els meus pares", "no podré acabar els meus estudis", etc). Així mateix, durant l'examen pot tenir dificultat a l'hora de llegir i entendre preguntes, organitzar pensaments o recordar paraules o conceptes. També és possible experimentar un bloqueig mental (o "quedar-se en blanc"), el que es manifesta en la impossibilitat de recordar les respostes tot i que aquestes es coneixin.

## COM AVALUAR EL MEU COMPORTAMENT DAVANT ELS EXÀMENS?

Llegeix les següents formes d'actuar i puntua'ls segons estiguis més o menys d'acord amb la teva actuació. Puntua el que fas, no el que penses que hauries de fer.

	1	2	3	4	5
1. Estudi dia a dia, no només per als exàmens.					
2. Procuro respondre a classe i fer els treballs que em manen, perquè els exàmens no siguin l'única qualificació.					
3. Quan arriben els exàmens només m'he de limitar a repassar el que s'ha estudiat.					
4. Els exàmens no em produeixen cap por ni ansietat.					
5. La vigília dels exàmens me'n vaig a dormir d'hora i procuro anar descansat / da.					
6. Vull aprovar els exàmens, però més encara, aprendre.					
7. Quan em tornen un examen corregit, analitzo detingudament on són els errors, per no tornar a cometre'ls.					
8. M'agrada que els professors/es preguntin els temes a classe i analitzin els treballs, qualificant amb freqüència.					
9. Quan estudi, procuro aprendre totes les qüestions, no les selecciono pensant si cauran o no en l'examen.					
10. Normalment, després de l'examen m'allibero, sé que he fet tot el que podia fer.					

Suma les puntuacions que t'has atorgat: \_\_\_\_\_

Si tens **de 40 a 50 punts**, enhorabona, treballes correctament i no has de tenir cap dificultat per aprovar les teves exàmens ni per superar el curs.

Si tens **de 30 a 40**, bé, però pots millorar la teva forma d'actuar i amb això el teu rendiment.

De **20 a 30**, tindràs dificultats per superar les diverses matèries; aprovaràs alguns exàmens, però no la majoria.

**Menys de 20**, difícilment aprovaràs alguna matèria. Pensa seriosament si segueixes el camí adequat.

## **QUÈ POTS FER PER REDUIR L'ANSIETAT DAVANT ELS EXÀMENS?**

### **ABANS DE L'EXAMEN:**

1. Prepara adequadament les assignatures abans de l'examen mitjançant les tècniques d'estudi. Quan un tema queda ben après, no s'oblida fàcilment. Quan s'aproxima l'examen, l'únic que ens resta és repassar, per fiançar els conceptes més en la memòria. Quan s'ha treballat convenientment, i s'ha après i es sap el contingut, l'examen no ha de produir cap temor. En síntesi es tracta del següent:

- Treballar diàriament i planificar l'estudi d'una manera personal i realista.
- Estudiar cada tema utilitzant les tècniques d'estudi: lectura general, lectura detinguda, subratllar, fer esquemes, memoritzar i repassar.

2. Si et sents nerviós, practica alguna tècnica de respiració abdominal, posant especial atenció a la teva respiració, intentant que aquesta sigui cada vegada més profunda i pausada. Vegem les pautes per aprendre a practicar:

#### **Quadre 1. Respiració abdominal**

##### **Aprendre la respiració abdominal**

- Posa una mà al pit i una altra sobre l'estómac, per assegurar-te que portes l'aire a la part de baix dels pulmons, sense moure el pit.
- En prendre l'aire, lentament, el portes a la part de baix dels teus pulmons, inflant una mica estómac i panxa, sense moure el pit.
- Reté un moment l'aire en aquesta posició.
- Amolles l'aire, lentament, enfonsant una mica estómac i panxa, sense moure el pit.
- Procura mantenir-te relaxat i relaxar-te una mica més en deixar anar l'aire.

##### **Aprendre a fer-la més lenta**

- Prendre aire, tal com s'indica en el paràgraf anterior, lentament i comptant d'un a 5.
- Reforç, comptant d'un a 3.
- Ves deixant anar lentament, mentre comptes d'un a 5.

##### **Consells sobre el seu ús**

- En començar, practica quan estiguis més tranquil. Et resulta més fàcil si estàs estirat o recolzat en un lloc còmode, silenciós i amb temperatura agradable.
- No prenguis molta quantitat d'aire.
- És millor que respiris pel nas, però si tens algun problema que t'ho impedeixi, respira per la boca sense obrir-la massa.
- Practica diverses vegades al dia (com a mínim 2 sessions, de 10 minuts cadascuna), durant un parell de setmanes.

- Quan ja dominis la tècnica en posició de tombat o recolzat, practica-la en diferents posicions (assegut, de peu, caminant, ...) i en diferents llocs, començant pels que et resulten més fàcils.
- Un cop apresada, no caldrà que t'ho expliquis mentalment. N'hi haurà prou amb fer respiració diafragmàtica lenta.

3. Pensa positivament. Intenta canviar els pensaments negatius en pensaments racionals.

Exemples: en comptes de dir "Suspendré" digués "Tinc l'habilitat per aprovar, només necessito treballar més", "Una mica d'activació em pot ajudar. Així ho faré el millor que pugui ". Per realitzar aquesta tècnica hauràs de seguir aquests passos:

## Quadre 2. Com pensar positivament

► Detecta quins són els teus propis pensaments negatius que et produeixen ansietat. Escribeu-los en una llista. Observa que aquest tipus de pensaments no són operatius: no són reals, no faciliten metes de conducta (estudiar, aprovar), no faciliten metes d'emoció: sentir-se bé, amb tranquil·litat i seguretat, et resten energia per estudiar i rendir en l'examen.

► Contrasta aquests pensaments amb la realitat i qüestiona'ls. Analitza si el que penses reflecteix la realitat o és una mica exagerat, negatiu i generalitza massa com: "¡tot em surt malament! ¡no aprovaré mai!" Realment és cert?, en què et bases per afirmar que el que penses és cert?.

► Crea altres pensaments més concrets, positius i reals, com: vaig a donar-me una oportunitat, no puc endevinar el futur, vaig a fer-ho el millor que sàpiga, vaig a estudiar el que em doni temps, si suspenc puc aprendre de les meves equivocacions.

► Practica aquests passos de manera activa tantes vegades com sigui necessari. Per ajudar pots agafar un foli i dividir-lo en dues parts. En una escriu els pensaments automàtics, irracionals, i en el costat contrari, canvia aquests pensaments per altres més racionals i lògics, més positius. Per exemple:

<b>Pensaments negatius</b>	<b>Pensaments positius</b>
No em donarà temps.	Si aprofito el temps, ho aconseguiré.
No ho aprendre mai.	És molt, però jo puc, ja ho he fet més vegades.
Això és super difícil. aprovaré.	És una assignatura molt complicada, però si estudi
Em quedaré en blanc.	He estudiat prou, he repassat la matèria, segur que ho aconsegueixo.

4. Dormir prou la nit abans de l'examen, és aconsellable dormir amb normalitat i deixar preparat tot el necessari per al dia següent abans d'anar-se'n al llit. No facis un esforç desmesurat el dia anterior a l'examen, menys encara la nit anterior a costa d'hores de son.
5. No anar amb l'estómac buit a l'examen. No prendre aliments amb alt contingut en sucre.
6. Intenta pensar en l'examen com una recompensa a l'esforç i un alliberament de l'esforç que has conclòs.

### **DURANT L'EXAMEN:**

1. Pensa en coses positives que t'ajudin a mantenir la concentració durant l'examen, com "Això és només un examen", "Estic familiaritzat amb el material" ... (Vegeu quadre 2).
2. Practicar les tècniques de respiració. Pren-te un parell de minuts de descans si creus necessari (vegeu quadre 1).
3. Llegir detingudament cada pregunta de l'examen i tingues clar el que se't demana abans de respondre.
4. Distribueix el temps de l'examen per pregunta.
5. Contesta primer les preguntes que estàs segur pots fer bé (cas que pugueu triar entre diverses preguntes) i decideix l'ordre en el que vas a contestar-les. Comença amb les preguntes més senzilles, el que et reforçarà i farà que afrontis amb major seguretat les preguntes més difícils. Pots fer un breu esquema amb la informació que vols escriure.
6. Si tens un lapsus o et quedes en blanc, passa a una altra pregunta. No t'angoixis i si cal practica la respiració abdominal. Recorda que aquesta situació dura uns minuts. Si aconseguixes controlar l'ansietat no tardaràs a recuperar-te.
7. Pregunta al professor aquells dubtes que et sorgeixin durant l'examen.
8. Escribeu ràpid amb bona lletra, amb ordre i neteja.
9. No et apressis si veus que els teus companys acaben abans, treballa tranquil·lament al teu ritme.
10. Llegeix amb atenció l'examen abans de lliurar-lo. Presta atenció a la puntuació i l'ortografia.
11. Pensa que després de l'examen et podràs donar algun capritx.



## **PAUTES I ORIENTACIONS PER A TRACTAR L'ANSIETAT**

### **I ELS BLOQUEIGS DAVANT ELS EXÀMENS:**

<http://www.uclm.es/profesorado/dfuentes/CONSEJOS%20EXAMENES/consejos.htm#durante>

[http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos\\_pdf/Tecnicas\\_%20Estudio\\_Examen.pdf](http://wzar.unizar.es/servicios/asesorias/archivos_pdf/Tecnicas_%20Estudio_Examen.pdf)

<http://apli.wordpress.com/2008/03/04/me-bloqueo-en-los-examen/>

<http://www.solohijos.com/html/articulo.php?idart=101>

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/examen/ansiedad.shtml>

<http://www.ayuda-psicologica.info/2007/05/la-ansiedad-ante-los-examen.html>

<http://www.ugr.es/~ve/pdf/ansiexam.pdf>